JADŁOSPIS

12.10-16.10.2026	OBIAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PONIEDZIAŁEK 12.10.2026	I danie: kapuśniak na wawarze warzywnym - 400 ml II danie: fasolka po bretońsku z pieczywem pełnoziarnistym (200g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 653 kcal Białko: 24 g Tłuszcze: 21 g Węglowodany: 100 g
Alergeny:	GLUTEN, SOJA, SELER	
WTOREK 13.10.2026	I danie: zupa koperkowa - 400 ml II danie: kurczak w sosie curry z ryżem (250g), woda z cytryną (200ml) oraz jabłko	Energia: 680 kcal Białko: 33 g Tłuszcze: 19 g Węglowodany: 103 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
ŚRODA 14.10.2026	I danie: rosół z makaronem- 400 ml II danie: kluseczki leniwe z serem i sosem truskawkowym (250g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 634 kcal Białko: 28 g Tłuszcze: 18 g Węglowodany: 101 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA	
CZWARTEK 15.10.2026	I danie: zupa wiedeńska z ryżem- 400 ml II danie: spaghetti bolognese (250g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 647 kcal Białko: 27 g Tłuszcze: 20 g Węglowodany: 100 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA	
PIĄTEK 16.10.2026	I danie: zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym- 400ml II danie: filet rybny z pieca (100g) z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 556 kcal Białko: 29 g Tłuszcze: 15 g Węglowodany: 100 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO, RYBY	
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie **SZKOŁA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE**		